

Sportärztebund Nordrhein e.V.

Landesverband der
DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTION

Aparthotel Jardin Caleta
Avenida Las Gaviotas / 38660 La Caleta / Teneriffa
/ E-Mail: p.ohlert@hzbs.info
www.sportmedizin-teneriffa.de

Die Verantwortung für den Kurs trägt der Veranstalter.

Angewandte Sportmedizin: 9. Sportmedizin-Winter-Workshop 2021 06.03. - 13.03.2021

Veranstalter/Ansprechpartner	Dr. Peter Ohlert / Holger Lüning
E-Mail	p.ohlert@hzbs.info
Website	www.sportmedizin-teneriffa.de
Veranstaltungsort	Deutschland
	Aparthotel Jardin Caleta Avenida Las Gaviotas 32 38660 La Caleta / Teneriffa
Zeitraum	06.03. - 13.03.2021
Landesverband	Nordrhein
Weiterbildung	1. ZTK: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik 2. ZTK: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte 3. ZTK: Leistungsfähigkeit Umwelt (Winter), Geschlecht und Lebensalter 12. ZTK: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Programm

Samstag, 06.03.2021	Raum	Dozent	Kat.
15:00 - 15:15	Begrüßung, Einführung in den Wochenplan, Ohlert		
15:15 - 16:45	Aerober und anerobere Stoffwechsel im Ausdauersport. Der Zitratzyklus, die Energiebereitstellung und die sportpraktischen Auswirkungen im Beispiel des Rudersports	Dr. Peter Ohlert	A
16:45 - 17:00	Kaffeepause		
17:00 - 18:30	Die Suche nach Effizienz! Aktuelle Trends in der Trainingsmethodik der Ausdauersportarten unter besonderer Berücksichtigung des Laktatschwellenmodells,	Holger Lüning, Jörg Elm	A
Sonntag, 07.03.2021	Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 09:30	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung durch Spiroergometrie, Laktatleistung	Dr. med. Andreas Kästner	A
09:30 - 09:45	Kaffeepause		
09:45 - 10:30	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung durch Spiroergometrie, Laktatleistung	Dr. med. Andreas Kästner	A
10:30 - 10:45	Kaffeepause		
10:45 - 11:30	Psychologie & Physiologie im Sport und die erstaunliche "Elastizität" menschlicher Höchstleistung. Objektivierung der Wechselbeziehung durch leistungsphysiologische Messverfahren	Holger Lüning	A
11:30 - 11:45	Kaffeepause		
11:45 - 13:15	Die vier Komponenten der konditionellen Fähigkeiten und ihre Bedeutung im Ausdauersport (am Beispiel des Triathlon), Teil 1 (Komponente 1 und 2)	Holger Lüning	A
13:15 - 14:45	Mittagspause		
14:45 - 17:00	Hebelwirkung und Hebelgesetze; Rennrad, Tourenrad, Mountainbike. Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat sowie kardiopulmonale Effekte. Eine vergleichende Feldstudie,	Ohlert, Schmitz, Scheuplein-Ohlert, Elm, Berg	1

Montag, 08.03.2021	Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 10:15	Das Lauf-ABC zur Vermeidung von Verletzungen und Erhöhung der Bewegungseffizienz im Laufsport	Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert	7
10:15 - 10:45	Kaffeepause		
10:45 - 12:15	Die vier Komponenten der konditionellen Fähigkeiten und ihre Bedeutung im Ausdauersport (am Beispiel des Triathlon), Teil 2 (Komponente 3 und 4)	Holger Lüning	A
12:15 - 12:30	Kaffeepause		
12:30 - 13:15	Sportwissenschaft & Biomechanik: Biomechanik des Sportschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Übungen der Grundlagenausdauer	Holger Lüning	A
13:15 - 14:45	Mittagspause		
14:45 - 15:30	Einlagen beim Läufer? Prophylaxe oder Therapie? Verlust der Anpassungsfähigkeit und damit des Trainingseffektes? Eine Standortbestimmung	Matthias Berg	A
15:30 - 16:00	Kaffeepause		
16:00 - 18:15	Kraul- und Brustschwimmen. Belastungsunterschiede für Schulter, HWS und Kniegelenke. Heranführung des Sportlers an die individuellen Grenzen der Fähigkeit, systematische Trainingsaufbau	Holger Lüning, Jörg Elm	1
Dienstag, 09.03.2021	Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 10:15	Verwendung von Hilfsmitteln im Radsport (Kompaktkurbel, Spiegel etc) und deren Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat. Dosierungsmöglichkeiten der Belastung am Berg,	Elm, Lüning, Scheuplein-Ohlert, Ohlert	7
10:15 - 10:30	Kaffeepause		
10:30 - 12:00	Dalid – Ein System zur Erfassung der sportmedizinischen Daten von Kadersportlern	Dr. med. Peter Ohlert	I
12:00 - 12:15	Kaffeepause		
12:15 - 13:00	Sportwissenschaft & Biomechanik: Hydrodynamik des Sportschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Trainingseffekte durch Wechsel zwischen Aktivität und Regeneration,	Holger Lüning	A
13:00 - 15:30	Mittagspause		
15:30 - 17:00	Schwimmen im Intervall; Ist die kardiopulmonale Leistungsgrenze durch Intervalltraining verschiebbar?	Holger Lüning	4
17:00 - 17:30	Kaffeepause		
17:30 - 18:15	Core-Stability – Einflussmöglichkeiten auf Leistungsfähigkeit und Wirbelsäulenstabilisierung mit zunehmendem Lebensalter,	Klaus Schmitz	A
Mittwoch, 10.03.2021	Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 09:30	Medizinische Maßnahmen und ärztliche Betreuung des Lang-Läufers und des Sprinters am Beispiel des Profi-Fußballers bei extremen Temperaturen	Klaus Schmitz	7
09:30 - 09:45	Kaffeepause		
09:45 - 11:15	Herzschädigung durch Sport - gibt es ein zu viel? Gibt es Geschlechtsunterschiede?	Dr. med. Andreas Kästner	G
11:15 - 11:30	Kaffeepause		
11:30 - 13:00	"Bulletproof your Shoulders" - Prophylaxe "Swimmers Shoulder" (Beweglichkeit und Kraft bzw. Stabilität), Turnen und Kräftigungsgymnastik als Prophylaktikum auch im Alter,	Klaus Schmitz	2
13:00 - 14:30	Mittagspause		
14:30 - 16:00	Athletiktraining in Kombination mit aerobem und anaerobem Schwimmtraining: Auswirkungen auf die kardiopulmonale Leistungsbereitschaft, Trainingseffekte durch Strukturierung von Trainingseinheiten	Holger Lüning, Jörg Elm	5
16:00 - 16:45	Leistenschmerzen – wirklich nur ein Phänomen des männlichen Sportlers?	Matthias Berg	A
16:45 - 17:00	Kaffeepause		
17:00 - 18:30	Laktatleistungsdiagnostik	Dr. med. Andreas Kästner	F

Donnerstag, 11.03.2021		Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 09:30	Ernährungsaspekte des Ausdauerathleten; Anpassungsfaktoren trotz Krankheit		Klaus Schmitz, Jörg Elm, Holger Lüning	F
09:30 - 09:45	Kaffeepause			
09:45 - 12:00	Ballsportarten als Ausgleich für Ausdauersportler. Koordination versus Kondition; sportmedizinische Handreichungen zur ärztlichen Wettkampfbetreuung		Elm, Schmitz, Lüning, Scheuplein-Ohlert, Ohlert	3
12:00 - 12:15	Kaffeepause			
12:15 - 13:00	Sport in der Tumorphylaxe. Oder: Welche Einflüsse hat Bewegung auf die Tumorermeidung.		Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert	F
13:00 - 14:00	Mittagspause			
14:00 - 14:45	Sport in der Rehabilitation nach Tumorleiden. Ruhe oder Bewegung? Welches Konzept trägt?		Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert	F
14:45 - 15:00	Kaffeepause			
15:00 - 17:15	Die Kopplung von Fortbewegung zu Wasser und an Land: Hämodynamische Aspekte des Wechselszonen im Triathlon		Ohlert, Scheuplein-Ohlert, Lüning	4
17:15 - 17:30	Kaffeepause			
17:30 - 18:15	Sport und Gesundheit: positive Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Herzkreislaufsystem		Dr. med. Andreas Kästner	F
Freitag, 12.03.2021		Raum	Dozent	Kat.
08:00 - 09:30	Schwimmen im Strömungskanal. Welche hydrodynamischen Besonderheiten muss der Arzt kennen?		Holger Lüning	4
09:30 - 09:45	Kaffeepause			
09:45 - 10:30	Elektrostimulationstraining und Rhabdomyolyse im Hochleistungssport, ein Fallbericht		Dr. med. Andreas Kästner	F
10:30 - 10:45	Kaffeepause			
10:45 - 11:30	Glute Burner* - Functional Training zur Kräftigung der glutealen Muskulatur; Tanz und Gymnastik als Ausgleichssport für Ausdauerathleten		Klaus Schmitz, Dr. Bärbel Scheuplein-Ohlert	2
11:30 - 11:45	Kaffeepause			
11:45 - 12:30	Hip-Mobility: Einfluss von Beckenform und damit Geschlecht auf die Hüftmobilität. Einsatz von Übungstherapie		Klaus Schmitz, Dr. Bärbel Scheuplein-Ohlert	A
12:30 - 15:00	Mittagspause			
15:00 - 17:15	Schwimmen mit Hilfsmitteln als Ausgleichshilfe für Behinderungen		Holger Lüning	6
Samstag, 13.03.2021		Raum	Dozent	Kat.
08:30 - 09:15	Anpassung der Schulter an zunehmende Belastung; Impingementsyndrom: Konservativer (Übungs-) vs. operativer Therapieansatz		Matthias Berg	A
09:15 - 09:30	Kaffeepause			
09:30 - 10:15	Übertraining und Lebensalter. Einfluss des Alters auf Beweglichkeit und Stabilität des Stütz- und Bewegungsapparates. Kann die Blackroll diesen Prozess beeinflussen?		Jörg Elm	A
10:15 - 10:30	Kaffeepause			
10:30 - 10:45	Überprüfung des Lernerfolges			
10:45 - 11:15	Zusammenfassung der Woche und Ausgabe der Teilnehmerbescheinigungen			
11:15 - 11:30	Kaffeepause			

Für diesen Kurs werden für die **Weiterbildung** nach ZTK

Sportmedizin								
A	B	C	D	E	F	G	H	I
20	/	/	/	/	8	2	/	2

Sportmedizinische Aspekte des Sports								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	3	3	7	2	3	8	/	/

sowie von der Ärztekammer **64 Fortbildungspunkte** vergeben.

Referenten

- Dr. Peter Ohlert
- Holger Lüning, Jörg Elm
- Dr. med. Andreas Kästner
- Holger Lüning
- Ohlert, Schmitz, Scheuplein-Ohlert, Elm, Berg
- Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert
- Matthias Berg
- Elm, Lüning, Scheuplein-Ohlert, Ohlert
- Dr. med. Peter Ohlert
- Klaus Schmitz
- Klaus Schmitz, Jörg Elm, Holger Lüning
- Elm, Schmitz, Lüning, Scheuplein-Ohlert, Ohlert
- Ohlert, Scheuplein-Ohlert, Lüning
- Klaus Schmitz, Dr. Bärbel Scheuplein-Ohlert
- Jörg Elm